

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

معاونت پژوهشی

فرم پیش نویس طرح پژوهشی

عنوان طرح: بررسی میزان فعالیت بدنی و عوامل موثر بر آن در سالمندان شهر قزوین - ۱۳۹۶

نام و نام خانوادگی مجری / مجریان: ملیحه اعظم حاج هاشمخانی، محیا شفاعی

دانشکده/مرکز تحقیقاتی: پرستاری و مامایی

نوع مطالعه:

☐ کیفی ☐ کارآزمایی بالینی ☒ اپیدمیولوژیک تحلیلی (موردی - شاهدی، هم گروهی)
☒ تولیدی ☐ پایه (تجربی) ☐ اپیدمیولوژیک توصیفی ☐ مبتنی بر اطلاعات بیمارستانی

نحوه مشارکت:

☒ بدون مشارکت ☐ چندمرکزی داخلی ☐ چند مرکزی خارجی

در صورت مشارکت نوع ونحوه همکاری وتامین اعتبار را ذکر نمایید:

تاریخ پیشنهاد: / / *تاریخ شروع: / /
 *تاریخ تصویب: / / *تاریخ خاتمه: / / مدت اجرا: ماه

هزینه ها:

- هزینه پرسنلی: ۱۸,۱۰۰,۰۰۰ ریال - هزینه وسایل: ۴۰۰,۰۰۰

- هزینه آزمایش ها: - هزینه کل: ۲۹,۵۰۰,۰۰۰ ریال

آیا طرح در راستای اولویت های پژوهشی دانشگاه است؟

اولویت شماره ۱۴ صفحه ۸ (ارتقای سلامت جامعه) ☐ بلی

☐ خیر

آیا طرح نیاز به مطرح شدن در کمیته اخلاق در پژوهش های علوم پزشکی دانشگاه را دارد؟

☐ بلی *تاریخ جلسه: / /

☐ خیر

* موارد ستاره دار پس از تصویب طرح تکمیل خواهد شد

قسمت اول - اطلاعات مربوط به مجریان و همکاران اصلی طرح

۱-۱ اطلاعات مربوط به مجریان طرح:

نام و نام خانوادگی	تخصص و رتبه علمی	نشانی و تلفن تماس	محل امضاء
۱ ملیحه اعظم حاج هاشمخانی	مربی، فوق لیسانس	دانشکده پرستاری و مامایی	
۲ محیا شفاپی	مربی، فوق لیسانس	دانشکده پرستاری و مامایی	

۱-۲ اطلاعات مربوط به همکاران اصلی طرح:

نام و نام خانوادگی	تخصص و رتبه علمی	نوع همکاری	نشانی و تلفن تماس	محل امضاء
۱ کاظم حسین زاده	دکتری - استادیار	تجزیه و تحلیل یافته ها	دانشکده پرستاری و مامایی	
۲ فاطمه حسن دوست	مربی، فوق لیسانس	همکار اصلی، نگارش مقاله	فاطمه حسن دوست	

۳-۱ فهرست پژوهشهای قبلی مجریان و مقالات چاپ شده مرتبط با طرح مورد نظر قید شود.

قسمت دوم - اطلاعات مربوط به طرح پژوهشی

الف-۱-۲ عنوان طرح به فارسی:

بررسی میزان فعالیت بدنی و عوامل موثر بر آن در سالمندان شهر قزوین- ۱۳۹۵

ب-۱-۲ عنوان طرح به انگلیسی:

A survey on physical activity and related factors in elders -Qazvin ۲۰۱۷

۲-۲ نوع طرح:

Experimental Development

****Applied*

**Basic*

□ بنیادی-کاربردی

□ کاربردی

□ بنیادی

۲-۳ بیان مسأله و بررسی متون (در صورت نیاز از حداکثر ۲ صفحه اضافی استفاده و کد مراجع رایی در پی ذکر نمایند).

یکی از دستاوردهای مهم توسعه اقتصادی و اجتماعی دو قرن اخیر، ارتقای شاخص های بهداشتی و در نتیجه کاهش مرگ و میر و افزایش امید به زندگی بوده است (۱ و ۲). کاهش مرگ و میر و افزایش امید به زندگی از یک سو و کاهش باروری از سوی دیگر موجب انتقال جمعیت شناختی شده است که سالمندی جمعیت بارزترین پیامد آن میباشد (۲-۴). سالمندی دورانی است که فعالیت های جسمانی و روانی فرد کاهش پیدا می کند و ابتلا به بیماری های جسمی و ذهنی ممکن است منجر به احساس افسردگی در فرد شود (۴ و ۷). یکی از روش های ساده ای که از پیری جلوگیری می کند ورزش و فعالیت بدنی است. ورزش را باید به صورت پیوسته، مدام و بر اساس اصول صحیح انجام داد (۸-۹). به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده، نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود. گروه بندی انواع فعالیت بدنی با توجه به تعریف آن بر اساس میزان زمان اختصاص یافته در طول روز را به انواع فعالیت بدنی حین انجام کار (مثل فعالیت روزمره شغلی و یا کار در منزل برای خانمهای خانه دار) ، فعالیت بدنی حین نقل و انتقال و یا فعالیت بدنی بعنوان تفریح و استراحت گروه بندی می کنند. تعریفی دیگر از انواع فعالیت بدنی بر اساس احساس شدت وارد شده بر شخص و میزان تلاش وی در حین فعالیت می باشد ، که به سه گروه فعالیتهای بدنی سبک ، متوسط و شدید، براساس میزان انرژی و اکسیژن مصرف شده گروه بندی می شود (۱۰ و ۱۱).

فعالیت بدنی با شدت متوسط، به هر نوع فعالیت بدنی گفته می شود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود. این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. راحت ترین راه برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلاء به بیماریهای غیر واگیر (بیماریهای قلبی- عروقی ، بیماریهای تنفسی ، بیماری دیابت (مرض قند) و یا سرطانها، ... توصیه به فعالیت بدنی با شدت متوسط است که بطور منظم و حداقل ۵ نوبت در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه در روز انجام گردد (۱۲-۱۴).

فعالیت بدنی با شدت بالا یا شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند. اگر شدت فعالیت بدنی در حالت سکون را صفر و حداکثر توانایی فرد برای فعالیت بدنی را ۱۰ در نظر بگیریم، فعالیت بدنی با شدت متوسط ۶- ۵ و فعالیت بدنی شدید ۸- ۷ خواهد بود. در این دسته بندی فعالیت بدنی بسیار شدید نمره ۱۰- ۹ را به خود اختصاص می دهد. سازمان بهداشت جهانی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در روز و برای حداقل ۵ روز هفته (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در روز و برای حداقل ۳ بار در هفته (حداقل ۷۵ دقیقه در هفته)، و یا ترکیبی از فعالیت بدنی متوسط و شدید با نسبت های متفاوت را بعنوان حداقل فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلای به بیماریهای غیر واگیر اعلام نموده است. با وجود این به نظر می رسد هر چه فعالیت از این مقدار هم بیشتر باشد منافع آن برای سلامتی بدن و عملکرد مناسب قلب و عروق بیشتر می شود. در صورتیکه